

スポーツ医・科学的トレーニング推進事業

この事業は、本県で開催された平成6年度全国高等学校総合体育大会及び平成12年第55回国民体育大会に向けて、競技選手の競技力向上・体力増強を目的として開始されたものである。体力増強には体力トレーニングが欠かせないが、近年ではスポーツ医・科学の進歩により、選手の体力を科学的に測定し、そのデータに基づいて実施される科学的トレーニングが効果を上げていることは周知のとおりである。

本県においても平成3年に財団法人富山県スポーツ振興財団に「科学的トレーニング推進委員会」が設置され、本県における科学的トレーニングの実施状況や今後の推進策について協議がなされ、「科学的トレーニング強化推進策について（中間報告）」が提出された。その提言を受け、平成4年に「科学的トレーニング推進専門委員会」が設置され、具体的な取り組みが始められた。そして、平成12年度には、それまでの10年間の事業をまとめた「科学的トレーニング推進事業報告書」を発刊し、一つの区切りを迎えた。平成13年からは、これまでの成果を踏まえ「スポーツ医・科学トレーニング推進事業」として新たにスタートした。

1 事業の目的

この事業は、選手の競技力向上・体力増強を目的として、富山県総合体育センターに導入されている体力測定機器等を活用して選手の医・科学的な検査・測定を実施し、その結果に基づいた適正なトレーニング方法等の指導・助言を行う。

2 事業の概要

◆各種委員会の開催

(1) スポーツ医・科学的トレーニング推進委員会

運動生理学者・スポーツドクター・行政担当者等で構成し、富山県のスポーツ医・科学的トレーニング推進策等全般について審議するとともに特別強化競技・一般強化競技及び強化指定選手・サポート選手を決定（指定）する。（現在、委員＝17名）

(2) スポーツ医・科学的トレーニング専門委員会

スポーツドクター・競技指導者・トレーナー・栄養士等で構成し、推進委員会で審議された事項及び指定された競技・選手のサポート・支援策等について協議するとともに強化指定選手等に対して指導・助言等を行う。（現在、委員＝21名）

◆強化指定事業

指定された競技の指導者・選手等を中心に事業展開し、強化競技及び強化指定選手（サポー

ト選手)は、原則として3年間継続して指定する。

(1) 特別強化競技・一般強化競技の指定(6競技)

①特別強化競技=2競技(野球、駅伝)

②一般強化競技=4競技(スキー、水球、ウエイトリフティング、柔道)

(2) 強化指定選手の指定(167名)

①特別強化競技 ○野 球(中・高校生) ○駅 伝(中・高校生)

②一般強化競技 ○スキー(中・高校生) ○水 球(中・高校生)

○ウエイトリフティング(高校生) ○柔 道(高校生)

③サポート選手 ○一 般(大学・社会人)

○ジュニア(中・高校生)

(3) メディカルチェック

①内科的メディカルチェック(問診表、血液検査、尿検査、心電図検査等)

②整形外科的メディカルチェック(関節弛緩、筋柔軟性等)

(4) 体力測定等

①形態(身長、体重、周径囲、皮下脂肪等)

②呼吸循環器系(最大酸素摂取量等)

③筋系(筋力、筋パワー、筋持久力等)

④バイオメカニクス(動作分析等)

(5) 要望に応じたサポート・支援活動

①各種現場指導(推進・専門委員及び職員派遣)

○トレーニング相談

○スポーツ栄養指導

○スポーツ障害予防指導

○スポーツメンタルトレーニング

②各種大会へのトレーナー派遣

③研修合宿等

◆調査・研究活動

(1) スポーツ医・科学的トレーニングに関する調査・研究

①指定された競技及び選手に対する大会等での実態調査

②県内外の全国トップクラスの選手の各種測定・調査

③アンケート調査等

④その他

◆研修会

①トレーニング理論・実技研修会

トレーニング理論、基礎的トレーニング、競技別（専門的）トレーニング等

②スポーツ栄養研修会

体づくり、試合前の食事の摂り方、貧血予防等

③スポーツ障害予防研修会

各競技特有の障害予防、ストレッチング等

④スポーツメンタルトレーニング研修会

指導者や選手に対する実践的な方法

◆啓発・普及活動等

(1) スポーツ医・科学的トレーニングの報告書・情報誌等の発行

①報告書『HOW TO WIN』（年1回発刊）

②情報誌『スポーツ医・科学的トレーニング情報』（年2回発行）

(2) T-netでのスポーツ医・科学的情報の配信

(3) Webサイト『富山県総合体育センター』上でのスポーツ医・科学的トレーニング情報の提供及び報告書、情報誌、コンディショニングノートの掲載

(4) Webサイト『とやまスポーツ情報ネットワーク』上でのスポーツQ&Aコーナー等の設置

(5) 各学校、団体への訪問活動等

◆国立スポーツ科学センター（JISS）との連携活動

(1) スポーツ医・科学に関する情報共有・情報交換・情報発信（J-net 活用）等

(2) 全国ネットワーク会議、国際スポーツ科学会議等への参加

(3) 中期・短期研修等への参加及び関係機関への紹介

(4) JISSの要請及び紹介による全日本チーム・海外チームの強化合宿・強化練習会の受け入れ

◆研修会への支援・連携活動

(1) 他の団体等との連携した研修会等の開催

スポーツ医・科学的トレーニング推進事業の内容

